

Die Siebzigjährigen von heute sind die Fünfzigjährigen von früher, sagt man. Tatsache ist, dass viele ältere Menschen noch so top in Form sind, dass sie auch körperlich anspruchsvolle Touren unternehmen. Mit diesen 10 «Freiheiten» der Senioren bleibt das Seniorenwandern tatsächlich auf der Sonnenseite.

«Man darf uns Ältere nicht schubladisieren»

Toni Kaiser Text und Bilder



WANDERFRITZ Der Berner Pensionär Fritz Hegi – Markenzeichen weisse Dächlikappe – ist Woche für Woche mit seiner Gruppe am Wandern. Die Touren sind auf seiner Website www.wanderfritz.ch zu finden.

Wenn der WanderFritz mit seiner Gruppe eine Wanderung unternimmt, und das tut er Woche für Woche, dann ist vorneweg eines klar: Es wird eine gemütliche Tour werden, die in Sachen Ausdauer und Können den Teilnehmerinnen und Teilnehmern entspricht. Gemütlich heisst: nicht über drei bis vier Stunden Wanderzeit, nicht über 400 Höhenmeter Auf-Abstieg, vor dem Loswandern einen Kaffee geniessen und unterwegs oder zum Ende der Tour auf ein Mittagessen in einer Bergbeiz einkehren.

So das Grundkonzept. Wenn's unterwegs noch eine Überraschung gibt, umso besser: wie der Besuch eines Museums, einer architektonisch interessanten Stätte oder etwa eine Degustationsrunde bei einem Winzer. Fritz plant solches oft ein, weil er weiss, dass seine Leute gerne noch etwas mehr erleben möchten, als «nur» zu wandern.

Ab wann man als Senior gilt (und sich auch so fühlt), ist ein schleicher Prozess mit einer gewissen Unschärfe. Wo

der eine im Pensionsalter noch den Ehrgeiz und die Kraft für eine zehnstündige Tour mit 1500-Meter-Aufstieg hinlegt, ist der andere schon mit einem Viertel davon vollauf «gesegnet». Darum müsse an dieser Stelle vor Schubladisierungen gewarnt werden, gibt Fritz Hegi zu bedenken. Dies natürlich ganz zu recht.

1. Abspecken. Man ist nun mal nicht mehr Zwanzig und kann auf einer Tagestour zwei Dutzend Kilometer und dazu 1500 Höhenmeter abspulen (von einigen besonders jung gebliebenen Spitzsenioren mal abgesehen). Und wahrscheinlich will man das auch nicht mehr. Also: Sich nicht allzu lange und allzu steile Touren vornehmen und vor allem mit nicht allzu schwerem Gepäck.

2. Lustprinzip. Früher stand vielleicht das Leistungsprinzip über allem, und der Gratweg konnte nicht genug spektakulär sein, man war ja kein Weichei. Doch mit ein paar Jährchen mehr auf dem Buckel muss man niemandem

mehr etwas beweisen, und die Beiz am Weg ist auch willkommen.

3. Der Erfahrung vertrauen. Im Laufe eines Wanderlebens lernt man viel: Man weiss, wie man funktioniert, was in den Rucksack gehört und vor allem, was nicht. Auf diese Erfahrungen darf man bauen. Und auch wenn sich vieles bewährt hat, darf man sich mal was Neues gönnen, wie ein cooles Paar Wanderschuhe oder ein paar schnittige Kleider im Schichtprinzip.

4. Seriöse Planung. Wer etwas älter ist, möchte wissen, was auf ihn und sie zukommt. Könnte ja sein, dass jemand in



der Gruppe mitwandert, der körperlich nicht auf dem gleich guten Stand ist wie man selber. Darum: gute Planung mit Plan B und eine Alternative, falls ein Wegstück doch unverhofft Schwierigkeiten bereiten sollte.

5. Alles dabei. Aber auch nicht mehr. Ob jung oder älter, die Ausrüstung sollte der Tour angepasst sein. Dazu gehören nicht nur trittfeste Schuhe und verlässliche Kleider, sondern auch genug zu essen und zu trinken, die Kopfbedeckung gegen den Sonnenstich (Achtung Glatze!), Wanderstöcke gegen schmerzende Knie und allfällige Medikamente. Falcher Ehrgeiz ist hier fehl am Platz.

6. Wichtiger Sozialfaktor. Gemeinsam mit Freunden und Kolleginnen zu wandern, macht normalerweise mehr Spass als solo. Man kennt einander und hilft sich gegenseitig, wenn etwas Unvorhergesehenes passiert. Ein Schwächeanfall oder ein Misstritt zur unpassenden Zeit kann zwar jedem passieren, doch steigt

mit dem Alter die Wahrscheinlichkeit, dass sowas tatsächlich eintrifft.

7. Toleranz üben. Vor allem sich selber gegenüber. Seien Sie nicht wütend, wenn es bergauf nicht mehr so rund läuft wie früher und auch die Zeitanlagen auf dem Wegweiser nicht mehr einzuhalten sind. Das ist nun einmal so, und diese Toleranz sollte man auch dem Kollegen, der Kollegin gegenüber gelten lassen. Tempo anpassen und mehr Zeit einräumen, Hauptsache, man hat es gut zusammen.

8. Während der Woche. Einer der grossen Vorteile von Leuten, die nicht mehr im Arbeitsprozess stecken: Sie können dann wandern gehen, wenn andere zur Arbeit müssen, und so dem Weekend-Run aus dem Weg gehen. Tipp: Montag und Dienstag sind viele (Berg-)Restaurants geschlossen.

9. Mit dem öV. Zeit ist ja genug, darum unternehmen viele Senioren ihre Tou-

ren mit dem öV (und Alters-GA). So muss keiner den Fahrstress auf sich nehmen, und die gemeinsame An- und Rückreise mit Zug und Postauto ist sowieso lustiger und gemütlicher.

Seniorentouren sollen nach dem Lustprinzip erfolgen und die Wandernden nicht überfordern. Da darfs unterwegs auch mal ein «Gläschen in Ehren» sein. Eine gute Vorbereitung sorgt dafür, dass unterwegs (fast) nichts schiefgehen kann. Übrigens: Die Person neben dem WanderFritz oben links ist tatsächlich Adolf Ogi.

10. Altersweisheit. Man muss nichts müssen, also weder auf einen Gipfel rennen noch auf den Bus hetzen noch auf einen dringenden Termin zurück sein – wenn man dies nicht möchte. ☺

Beachten Sie die Tour mit WanderFritz auf Seite 55.